



تعیین مشخصه های آنتروپومتریکی استاتیکی جهت طراحی و ارزیابی راحتی صندلی زینی

محمد امین موعودی^۱

تاریخ پذیرش: ۹۱/۰۲/۱۳

تاریخ ویرایش: ۹۰/۰۹/۱۰

تاریخ دریافت: ۹۰/۰۷/۰۳

چکیده

زمینه و هدف: بسیاری از افراد بهنگام انجام کارهای روزانه، ناگزیر از نشستن بخصوص به مدت طولانی، در مقایسه با ایستادن، منجر به دردهای متعددی از جمله در نواحی پشت و کمر می‌گردد. در ادارات، صنایع و موسسات مختلف، ناراحتی‌های ناشی از نشستن طولانی مدت و کاهش کارایی افراد، سبب طراحی صندلی‌های ویژه با پشتی‌ها و نشستنگاه‌های خاص شده است. هدف از این پژوهش نیز، طراحی صندلی ویژه بر مبنای مشخصات آنتروپومتریک افراد و سپس بررسی ارزیابی راحتی آن می‌باشد.

روش بورسی: ۱۷۸ نفر مرد شاغل ۲۵ تا ۵۵ ساله در یک صنعت مونتاژ در این پژوهش شرکت نمودند و هشت پارامتر آنتروپومتریک این افراد، تعریف شده مطابق معیارهای فیزیوت، در شرایط یکسان توسط آنتروپومتر، اندازه گیری شد. سپس با توجه به مشخصات مذکور، صندلی زینی، طراحی شده و در مرحله دوم، ۳۰ نفر بطور تصادفی انتخاب گردیده و به مدت یک هفته، هر روز ۵ ساعت بر روی آن نشستند. در انتهای راحتی صندلی توسط پرسشنامه‌ای با مقیاس کمی، مورد بررسی قرار گرفت.

یافته‌ها: بر مبنای پارامترهای طراحی شامل حداکثر و حداقل ارتفاع، پهنای، عمق و ضخامت زین، پهنای و محدوده تطابق صندلی، معیارهای طراحی حاصله از ویژگی‌های آنتروپومتریک افراد، صندلی زینی طراحی گردید. ارزیابی راحتی صندلی با مقیاس کمی مورد استفاده، نشان دهنده احساس راحتی کاربران و رضایتمندی آنان بوده است (میانگین بیش از ۷/۵ از ۱۰).

نتیجه‌گیری: با توجه به ابراز احساس راحتی توسط شرکت‌کنندگان در این پژوهش و با در نظر گرفتن این واقعیت که کشورهای دیگر نیز با توجه به ویژگی‌های آنتروپومتریک افراد، صندلی‌هایی مناسب طراحی و تولید مایند، توصیه می‌گردد، مشابه این پژوهش در نقاط مختلف کشور انجام شده، و صندلی‌هایی متناسب با بعد جسمی افراد و نیازهای آنان طراحی و تولید گردد.

کلیدواژه‌ها: آنتروپومتری، صندلی زینی، راحتی، ارگونومی، نشستن

همانند انحنای ستون فقرات پوسچر (Posture) ایستاده، شود. بیشتر اندازه‌گیری‌های انجام شده‌ی اخیر بر روی دیسک‌های بین مهره‌های، اشاره به فشارهای کمتر در ستون فقرات هنگام نشستن می‌کند [۲۳].

هم اکنون صندلی‌ها بصورتی طراحی می‌گردد که در کلیه جهات حرکت کرده و قادر به ایجاد تطابق باشند و به این لحاظ به اینگونه صندلی‌ها، صندلی‌های دینامیک (Dynamic chairs) گفته می‌شود [۴، ۵].

مقدمه

نشستن در مقایسه با ایستادن منجر به استرس‌های زیادی در انسان می‌گردد. در حقیقت نشستن طولانی مدت منجر به ریسک فاکتورهای زیادی می‌شود که نهایتاً منجر به ایجاد دردهایی در ناحیه پشت و کمر می‌گردد [۱].

جهت کاستن ریسک فاکتورهای مذکور تولیدکنندگان صندلی به فکر طراحی پشتی‌هایی پرداختند که منجر به انحنای طبیعی ستون فقرات



روش بررسی

۱۷۸ نفر مرد در محدوده سنی ۲۵ تا ۵۵ سال شاغل در یک صنعت مونتاژ در این مطالعه شرکت نمودند. مشخصه های آنتروپومتری بر اساس معیارهای فیزیانت تعریف شد [۸]. هشت مشخصه آنتروپومتریک جهت طراحی استفاده شد (جدول ۱). همه اشخاص مورد مطالعه لباس بر تن داشتند و در طی اندازه گیری کفش به پا نداشتند. وسایل اندازه گیری شامل استادیومتر، صندلی قابل تنظیم، کالیپر و ترازو بودند. دقت اندازه گیری برای وزن گرم و سایر پارامترها میلی متر بود [۹].

پس از طراحی صندلی زینی، جهت ارزیابی راحتی نشستن بر روی آن، مرحله دوم پژوهش انجام شد. سی نفر از افرادی که در مطالعه آنتروپومتریک شرکت کردند بصورت تصادفی انتخاب و به مدت یک هفته روزی ۵ ساعت بصورت پیوسته روی

علی رغم همه تلاش ها، همچنان مشکل ایجاد ناراحتی در ناحیه کمر و شکایات مربوط به ناحیه پشت، از جانب کارکنان وجود دارد [۶]. بطور کلی مقصود از صندلی، فراهم نمودن تکیه گاهی ثابت برای بدن است که:

- الف) در مدت زمان طولانی راحت باشد.
 - ب) از نظر روانی رضایت بخش باشد.
 - ج) برای انجام وظیفه یا فعالیتی که می بایست صورت پذیرد، حالت مناسبی داشته باشد.
- از آنجایی که تحقیقی در خصوص طراحی و احساس راحتی در وضعیت نشستن بر روی صندلی در کشور وجود ندارد، این پژوهش جهت طراحی صندلی زین اسپی و بررسی و ارزیابی آن از جهت احساس راحتی بهنگام استفاده، صورت گرفته است.

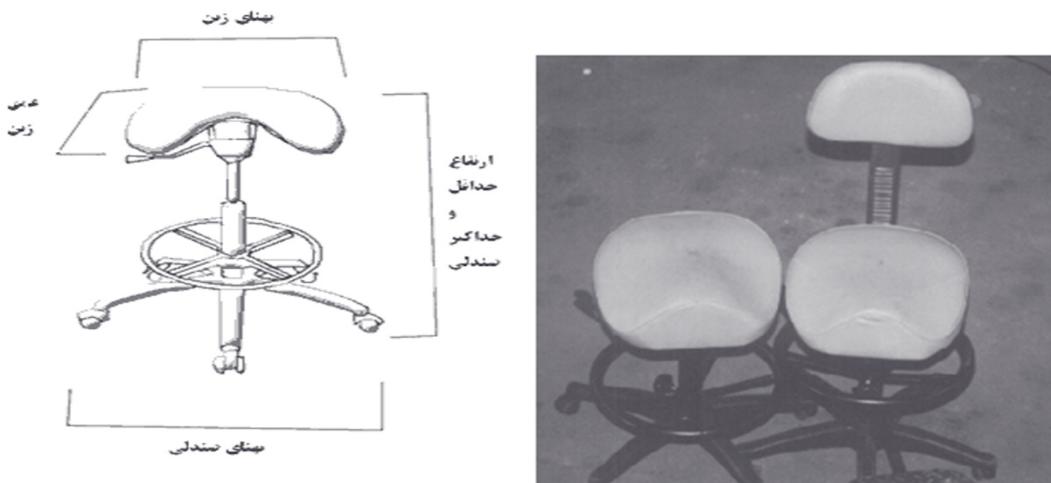
جدول ۱- مشخصات آنتروپومتریک افراد شرکت کننده

ردیف*	مشخصه های آنتروپومتریک	وزن	قد	ارتفاع رکبی	پهناهی باسن	طول باسن-رکبی	طول باسن - زانو	ضخامت ران	ارتفاع زانو	مردان	SD	صد ک	صد ک	صد ک
۱	آنتروپومتریک													
۲	وزن													
۳	قد													
۴	ارتفاع رکبی													
۵	پهناهی باسن													
۶	طول باسن-رکبی													
۷	طول باسن - زانو													
۸	ضخامت ران													
	ارتفاع زانو													

*ردیف ۱ بر حسب کیلو گرم و بقیه ردیفها بر حسب میلیمتر ذکر شدند.

جدول ۲- پارامتر ها و معیارهای طراحی صندلی زین اسپی

پارامترهای طراحی (بر حسب میلیمتر)	معیارهای طراحی (بر حسب میلیمتر)
حداکثر ارتفاع (A)	$P_{95} = 640$ = ارتفاع زانو + ارتفاع زانو
حداقل ارتفاع (B)	$P_{95} = 450$ = ارتفاع زانو
پهناهی زین (C)	$P_{95} = 422$ = پهناهی باسن + پهناهی باسن
عمق زین (D)	$P_{95} = 416$ = طول باسن-رکبی
ضخامت زین	$P_{95} = 49$ = وزن
پهناهی صندلی	$P_{95} = 570$
محدوده تطابق (X)	$A-B=190$



شکل ۱- صندلی زینی طراحی و ساخته شده

ناراحت ۱۰- خیلی راحت) و اعداد بدست آمده در جدول ۳، صندلی طراحی شده از نظر استفاده توسط کاربران راحت ارزشیابی شد (میانگین ها بیش از ۷/۵ می باشند).

بحث و نتیجه گیری

نشستن از اموری است که روزانه بارها و بارها هر یک از انسان ها آن را تجربه می کنند. هر شهریور انجلیسی بطوط متوسط ۴۱ سال از عمر خود را صرف نشستن می کند. بعبارت دیگر هر فرد بطوط متوسط در روز ۵ ساعت می ایستد، ۱۲/۵ ساعت می نشیند و ۶/۵ ساعت می خوابد [۲]. برای برخی افراد، بواسطه نوع شغل شان، این فرآیند به مدت طولانی و مداوم اتفاق می افتد و آثار آن نیز که اغلب مشکلات اسکلتی- عضلانی متعدد، بواسطه تغییر وضعیت طبیعی اندام های مختلف می باشد، ظاهر می گردد [۱۱، ۱۲].

در حال استراحت تقریباً ۷۵٪ وزن بدن (از طریق بر جستگی های ورک) روی سطح نشستنگاه، ۸٪ بر پشتی صندلی و ۱۷٪ از طریق کف پاهای به زمین منتقل می گردد. از این رو بر جستگی های ورک، رل مهمی در مبحث نشستن دارند. این مهم در صندلی های زینی بخوبی انجام می شود [۱۳].

صندلی طراحی شده، نشستن و به انجام وظایف خود پرداختند.

پس از ۵ ساعت نشستن و انجام وظایف، راحتی نشستن روی صندلی با استفاده از هفت سؤال شامل ثبات صندلی، زاویه، عمق، پهنا و ارتفاع سطح نشستنگاه، میزان انعطاف پذیری سطح نشستنگاه و راحتی صندلی بصورت کمی (۱ خیلی ناراحت - ۵ نه راحت نه ناراحت- ۱۰ خیلی راحت) مورد ارزیابی قرار گرفت [۱۰].

لازم به ذکر است در مقیاس کمی مذکور، ۷/۵ تا ۱۰ بیانگر مقیاسی برای احساس راحتی، بهنگام استفاده از صندلی می باشد.

یافته ها

معیارهای طراحی صندلی با توجه به مشخصات آنتروپومتری افراد تحت آزمایش، بدست آمد (جدول ۲ و شکل ۱).

نتایج مربوط به وضعیت راحتی صندلی مذکور با توجه به نظرات افراد تحت پژوهش، در جدول ۳ آورده شده است.

با توجه به ارزشیابی کمی وضعیت راحتی صندلی مورد آزمایش (۱ خیلی ناراحت - ۵ نه راحت نه



جدول ۳ - نتایج ارزیابی راحتی صندلی زین اسپی

ردیف	مشخصات صندلی	میانگین	SD
۱	ثبات صندلی	۷/۵۶	۰/۸۸
۲	زاویه سطح نشستنگاه	۷/۷۷	۱/۰۲
۳	عمق سطح نشستنگاه	۸/۱	۱
۴	پهنای سطح نشستنگاه	۷/۸۵	۱/۱
۵	ارتفاع سطح نشستنگاه	۹/۱	۰/۶۵
۶	میزان انعطاف پذیری(ضخامت) سطح نشستنگاه	۷/۵	۰/۶۷
۷	راحتی صندلی	۸/۲	۰/۸۳

جدول ۴- مشخصات صندلیهای زینی ساخته شده توسط سازندگان مختلف

HAG	HUMANSCALE	DOWNUnder	WINBEX	ST203	پارامترهای طراحی (بر حسب میلیمتر)
۶۴۰	۴۴۵	۴۱۰	۶۰۰	۴۸۰	حداقل ارتفاع(A)
۸۹۵	۵۸۵	۵۴۰	۸۰۰	۶۱۰	حداکثر ارتفاع(B)
۴۶۰	۵۶۰	۵۶۰	۳۳۰	۴۱۰	پهنای زین(C)
۴۱۰	-	-	۴۴۰	-	عمق زین(D)
۲۵۵	۱۴۰	۱۳۰	۲۰۰	۱۳۰	محدوده تطابق(X)

عمق صندلی نباید بیش از حد استانداردها باشد. در صورتیکه عمق بیشتر یا کمتر از حد توصیه شده باشد، باعث فشار به ناحیه رکبی و فشار به سطح زیرین ران شده که منجر به اختلال در سیستم گردش خون و مشکلات برخاستن و نشستن خواهد شد [۱۴، ۱۵].

ارتفاع صندلی نباید از حدود توصیه شده ارگونومیکی، بیشتر باشد چون به سطح زیرین ران فشار وارد می شود. در نتیجه این فشار، جریان خون در اندامهای انتهائی تنہ کاهش یافته و باعث احساس خواب رفتگی، مورمور شدن و تورم پاها می گردد [۱۳]. با کاهش ارتفاع صندلی نیز، شخص تمایل خواهد داشت که کمر خود را بیشتر خم کند، مشکلات پیشتری در نشستن و برخاستن را تجربه خواهد کرد و به فضای خالی بیشتری جهت پاها نیاز خواهد داشت [۱۷، ۱۶].

قابلیت انعطاف سطح نشستنگاه باید آنقدر باشد که انتقال نیروی عکس العمل از سطح نشستنگاه به برجستگی های ورک منتقل شود، در غیر اینصورت شخص احساس ناراحتی در ناحیه پشت می کند. Massachusetts Institute of

Technology (MIT) حداقل تراکم مجاز صندلی را در حدود ۳/۸ سانتیمتر برای مرد متوسط ۷۸ کیلوگرمی توصیه می نماید و به ازاء هر ۱۳/۶ کیلوگرم کاهش یا افزایش وزن، ۰/۶۴ سانتیمتر به مقدار اصلی، کم یا اضافه می گردد [۱۸].

در سایر کشورها، صاحبان صنایع تولید صندلی، صندلی های خاصی بر مبنای ویژگی های آنtronopometric مردم خود طراحی و عرضه می نمایند. از انواع این صندلی ها می توان به ST203 و غیره اشاره نمود. چنانچه پارامترهای طراحی این صندلی ها با پارامترها و معیارهای طراحی صندلی زینی در این پژوهش مقایسه گردد بخوبی تفاوت مشخصات آنtronopometric نژادهای متفاوت در نقاط مختلف دنیا درک می شود (جدول ۴).

با توجه به نتیجه این پژوهش که طراحی و ساخت صندلی زینی مطابق با ویژگی های آنtronopometric برخی افراد ایرانی بوده و کاربران مورد آزمایش با نشستن بر روی آن، احساس رضایتمندی و راحتی ابراز داشته اند، توصیه می گردد پژوهش های مشابه در نقاط مختلف

- a case study, Advances in Industrial Ergonomics and Safety IV, Taylor & Francis, London, 1992.pp. 267–274.
13. Sanders M.S, McCormic E. J., Human Factors in Engineering and Design (Ergonomic) seven editions. 1999.
 14. Oxford H.W., Anthropometric Data for Educational Chairs. Ergonomics 1969.12 (2), 140–161.
 15. Panero J., Zelnik M., Human Dimension and Interior Space: A Source Book of Design Reference Standards. 1999.
 16. Roebuck Jr.J.A., Kroemer K. H.E., Thomson, W. G., Engineering Anthropometry Methods. New York: Wiley. 1975.
 17. Tichauer E., The Biomechanical Basis of Ergonomics: Anatomy Applied to the Design of Work Situations, New York: Wiley, 1978.
 18. Different N., Tilley A.R., Harman D. Human scale.The MIT Press.1981.

ایران و طراحی و ساخت صندلی‌های ارگونومی
متناسب با ابعاد بدن کاربران ایرانی، جهت تامین
سلامتی و راحتی نیروی انسانی شاغل در صنایع و
مشاغل اداری، انجام گیرد.

منابع

1. Anderson G.B.J, Ortengren T., Nachemson A., and Elfstrom G., Lumbar disk pressure and myoelectric back muscle activity during sitting. Scandinavian Journal of rehabilitation medicine, (1974):101-121.
2. Ayoub M.M., Work Place Design and Posture. Human Factors, 1973, 15(3), 265-268.
3. Bendix T., Seated trunk posture at various seat inclinations, seat heights and table heights, Human Factors, 1984, 26(6), 695-703.
4. Bendix T., Adjustment of The Seated Workplace with Special Reference to Heights and Inclinations of Seat and Table, Dan. Med. Bull, 1987(a), 34 (3), 125–139.
5. Looze M.P., deKuijt-Evers L.F.M., and Dieen J.H.van., "Sitting comfort and discomfort and the relationships with objective measures "Ergonomics (2003),46:985-998.
6. Mandal A., C.The seated man (Homo Sedans). Applied Ergonomics, 1981(a).12(1), 19-26.
7. Mandal A.C., The seated man, Dafnia Publications, Klampenborg, 1985, pp 95.
8. Pheasant S., Bodyspace: Anthropometry, Ergonomics & the design of work, 2nd edition, Taylor & Francis Books Ltd. 1996.
9. Mououdi M.A, Mohandes Anthropometry, Entesharte Daneshgah olom pezheshki Mazandaran, 1375 [Persian].
10. Vink P., Overbeeke C.J., Desmet P.M.A., Comfort experience. In: Comfort and design; principles and good practice, CRC Press, Boca Raton. 2005.
11. Milanese S., Grimmer K., School furniture and the user population: an anthropometric perspective, Ergonomics, 2004.Vol 47, No 4, 416 – 426.
12. Moore B., Dorrel S.S., Halpern C. A., Fernandez J. E., The Ergonomic Evaluation of Several Chairs:



The determination of static anthropometry characteristics for designing and evaluating the comfort of saddle chair

M. A. Mououdi¹

Received: 2011/09/25

Revised: 2011/12/01

Accepted: 2012/05/02

Abstract

Background and aims: Many people have to sit down during daily activities. The process of sitting down especially for a long time in comparison of standing up cause many back pains. Special chairs with special backs and sits are designed for offices, industries and institutes because of back pain of sitting down for a long time and increasing the performance of employees. The target of this research is also the designing of a saddle chair based on the anthropometry characteristics of people and then evaluating the conformance of this chair.

Methods: A number of 178 males between 25 and 55 years in an assembling industry were cooperated and their eight anthropometry parameters according to Pheasant's criteria at the same anthropometric conditions were measured in this research. Then according to the achieved information, the saddle chair were designed and 30 people were selected randomly to use the saddle chair five hours per day for one month at the second phase. Finally, the comfort of this chair was evaluated by the questionnaire sheet.

Results: The saddle chair is designed according to the design parameters; the max and min height, width, depth and width of saddle, the depth of chair identity range and the design criteria of achieved anthropometry characteristics. The evaluation of chair comfort with used quantitative scale is shown in the comfort sense of users and their satisfaction (Average is more than 7.5 of 10).

Conclusion: According to the user's expression of comfort in this research and respecting to this fact that other countries have been designing and producing the proper chair according to the anthropometry characteristics consequently recommended to perform the same research on diverse parts of country. Therefore, it is suggested to design and produce the proper chair according to the body dimensions and characteristics of individuals.

Keywords: Anthropometry, Saddle chair, Comfort, Ergonomics, Seat.

1. (Corresponding author) School of Health, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran.
Mououdi2006@yahoo.com